日	材料名	分量 6	6群 アレルゲン	1日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群 アレルク
	規格パン ●規格パン	15	5 乳 麦		ごはん ●精白米	100 g	5			ごはん ●精白米	100 g		5		ごはん ●精白米	100 g	5
	牛乳 牛乳	1本	2 乳		牛乳 牛乳	1 本	2) 到		牛乳 牛乳	1 本	1	2		牛乳 牛乳	1本	2 乳.
	鮭フライ 鮭フライ	1 C	1 麦鮭	1	鶏のから揚げ 鶏のから揚げ	2 5	† <u>-</u>	麦豆鶏		さわらの西京焼き	1 5	1	古		とびうおの磯辺揚げ とびうおの磯辺揚げ	1 C	1麦豆
1	こめ油(揚げ用) 夏野菜のミネストローネ	6 g	6	2	こめ油(揚げ用) ロメインレタスの中華スープ	8 g		及 立 泃	3	<u> </u>	40 g	†	豚	6	こめ油(揚げ用) 夏野菜のみそ汁	5 g	6
日	カットウインナー	10 g	1 豚	日	肉団子	20 g	1	豆鶏豚	日	じゃがいも	60 g	g E	B/K	日	豆腐	30 g	1豆
	マカロニ・シェル(小) ●たまねぎ	8 g 20 g	5 麦 4		豆腐 かまぼこ	15 g 10 g	1	豆		●たまねぎ にんじん	50 g 15 g	g 3	3		うす揚げ ●なす	8 g 20 g	1 豆 4
水	●なす ●ズッキーニ	20 g 12 g	4 4	木	●ロメインレタス にんじん	30 g 10 g	3	:	金	● つきこんにゃく むき枝豆	15 g 5 g		5 l 豆	月	かぼちゃ ●たまねぎ	15 g 20 g	3 4
\smile	にんじん トマト	10 g 18 g	3	\smile	干ししいたけ 中華スープ	0.5 g 1.5 g		豆鶏豚	\sim	こいくちしょうゆ 砂糖	6 g 2.5 g		麦豆)	オクラ わかめ	8 g 0.5 g	3 2
	セロリー パセリ	3 g 1 g	4 3		清酒 うすくちしょうゆ	1 g 2 g		麦豆		本みりん 清酒	1 g 2 g				みそ 白みそ	8 g 2 g	1 豆 1 豆
	●にんにく トマトケチャップ	0.5 g 3 g	4		塩こしょう	0.1 g		~ =		だしパック ひじきの炒め煮	2 g		鯖		だしパック 牛肉とれんこんの甘辛炒め	3 g	鯖
	ぶどう酒	1.5 g 2.2 g			きゅうりとわかめの甘酢和え					生ひじき	16 g		2		牛肉・おんこん	35 g 25 g	1 牛
	コンソメ 砂糖	1 g	5		わかめ ●きゅうり	1 g 15 g	4			大豆水煮 平天	12 g 8 g	g]	豆.		本みりん	0.5 g	4
	塩 こしょう	0.1 g 0.04 g		.]	にんじん ちりめんじゃこ	5 g 6 g	2			さやいんげん にんじん	5 g 5 g	g 3	3		清酒 砂糖	1 g 1 g	5
	ポ テトサラダ じゃがいも	40 g	5		穀物酢 うすくちしょうゆ	2 g 2 g		麦 豆		こめ油 砂糖	0.3 g 0.8 g		5		こいくちしょうゆ	2 g	麦 豆
	●きゅうり にんじん	13 g 8 g	4 3		砂糖 角チーズ	1.5 g	5		-	本みりん 清酒	1 g 1 g						
	こしょう マヨネース゛タイプ。調味料	0.04 g 7 g	6 豆		角チーズ	1 5	2	乳		こいくちしょうゆ だしパック	1.8 g	g	麦 豆				
	みかんジャム		- V	1						120,199	1 8	ì	無円				
	みかんジャム	1 5	5														
										l							
	エネルギー	803	kcal		エネルギー	840)	kcal		エネルギー	779		kcal		エネルギー	817	kcal
日	<u>たんぱく質</u> 材料名	31 分量 (e	g 6群 アレルゲン			35. 分量		g アレルゲン	日		38. 分量		g アレルゲン	日		33.2 分量	g 6群 アレルク
	減量ごはん ●精白米	80 g	5		規格パン ●規格パン	15	. 5	乳麦		ハヤシライス ●精白米	90 g	g F	5		ごはん ●精白米	100 g	5
	半乳	1本	2 孚.		牛乳 牛乳	1本	, ,	到.		精麦牛肉	10 g	g - 5	Ί.,		年乳	1本	2 위
	- 十九 春巻き - 春巻き	1 本 1 こ	1 麦豆豚	,	まぐろメン チカツ まぐろメンチカツ	1.7	·	麦豆		ディストライン ディスティー ディスティー じゃがいも	1.5 g	g	[大士和 たこのメンチカツ たこのメンチカツ	1 年 1 こ	1 麦豆
7	春巻さ こめ油(揚げ用) キムデラーメン	1 <u> </u>	6	8	こめ油(揚げ用)	1 _ 5 g		Z Z	9	●たまねぎ	40 g	g 4	Í	1	こめ油(揚げ用)	1 _ 5 g	6
日	中華めん	48 g	5 麦	日	かぼちゃのポタージュ ベーコン	10 g		豚	日		20 g 20 g	g 3	3	日日	高野豆腐の煮物 ●豚肉	35 g	1 豚
	●豚肉 清酒	30 g 1.5 g	1 豚		かぼちゃ かぼちゃペースト	30 g 30 g	3			●ぶなしめじ ●にんにく	15 g 0.8 g	g 4	ł ł		土しょうが 高野豆腐(サイコロカット)	0.5 g 12 g	4 1 豆
火	白菜キムチ ●たまねぎ	15 g 20 g	4 4	水	●たまねぎ にんじん	20 g 15 g			木	ハヤシルウ トマトケチャップ	15 g 5 g		5	金	じゃがいも ●たまねぎ	30 g 30 g	5 4
<u> </u>	チンゲンサイ にんじん	20 g 10 g	3 3	<u> </u>	パセリ 牛乳	1 g 50 g	3	乳乳	<u> </u>	トンカツソース ウスターソース	1 g	g)	にんじんたけのこ	15 g 15 g	3 4
	を ●青ねぎ 鳥がらスープ	6 g 2.5 g	3		生クリームコンソメ	2 g 2.5 g	2	乳乳		コンソメ	0.8 g	g			たけいこ さやいんげん 砂糖	6 g 2.5 g	3
	中華スープ	2 g	豆鶏豚	ξ	塩	0.1 g				こしょう	0.05 g	_			が相 清酒 うすくちしょうゆ	1.5 g) + =
	ガーリックパウダー こしょう	0.05 g 0.04 g	豆		こしょう ブロッコリーサラダ	0.04 g			-	牛乳 牛乳	1本	: 2	2 乳		塩	6 g 0.1 g	麦 豆
	切り干し大根のカミカミ中華和 切り干し大根	え 5 g	4		ブロッコリー カリフラワー	25 g 25 g				海藻サラダ キャベツ	20 g	g 4	Ŀ		きんぴらごぼう ごぼう	35 g	4
	●きゅうり にんじん	10 g 5 g	4 3		イタリアンドレッシング ミルメーク	5 g	6	麦豆豚	-	●きゅうり ホールコーン	10 g 5 g		<u>.</u>		にんじん 本みりん	10 g 0.6 g	3
	ホールコーンツナ	5 g 15 g	4 1 豆.		ミルメークコーヒー	1 5	5	5		茎わかめ わかめ	5 g	g 2	2		砂糖 こいくちしょうゆ	0.8 g 1.6 g	5 麦 豆
	ごま油	0.5 g 1.5 g	6 7							寒天	0.5 g	g 2			ことへらしょう。 こめ油 ふりかけ(のり)	0.3 g	6
	砂糖 こいくちしょうゆ	2 g	麦豆							和風ドレッシング アーモンドじゃこ		Ť	支 豆鶏豚り		ふりかけ(のり)	1 =	2
	穀物酢	2 g								アーモンドじゃこ	1 5	- 2	アー				
										l							
	エネルギー たんぱく質	802 27.6	kcal g		エネルギー たんぱく質	800 29.	1	kcal g		エネルギー たんぱく質	784 26.	5	kcal g		エネルギー たんぱく質	797 34.5	g
日	材料名 ごはん	分量 6	6群 アレルゲン	/ 日	材料名 ごはん	分量	6群	アレルゲン	日	材料名 米粉パン	分量	6郡	アレルゲン	П	材料名 ごはん	分量	6群 アレルク
	●精白米 牛乳	100 g	5	-	●精白米 牛乳	100 g	5			●米粉パン 牛乳	1 5		乳麦		●精白米 牛乳	100 g	5
	・・・・・ _{牛乳} 豚肉のかしば香るみそだれが	1 本	2 乳	-	・元 _{牛乳} 茶良の小松菜入り焼売	1 本	2	乳		・元 _{牛乳} 茶良の金時豆入りコロッケ	1 本	2	2 乳		・	_{1本} フライ	2 乳
1		1枚 2.2 g	1 豚 1 豆	1	●奈良の小松菜入り焼売 麻婆なす	2 5	1	麦豆豚	1	★及の並付立入りコロック参奈良の金時豆入りコロッケこめ油(揚げ用)	1 乙 5 g		麦豆	1	●かぼちゃと大和ポークひき肉フライ こめ油(揚げ用)	1 5 g	1 麦豆
3	本みりん	2.2 g 2 g 2 g	7 77.	4	麻安 なり ●なす こめ油	70 g			5	茶良のたまねぎたっぷりスー	7	T	1		かしわのすき焼き	35 g	1 6
日	清酒 砂糖 ***********************************	2 g 0.5 g	5	日	豚ひき肉	30 g	1	豚	日	カットワインナー	40 g 12 g	g 1	豚	日	鶏肉 高野豆腐(サイコロカット)	10 g	1 鶏
月	そうめん汁 ●そうめん	8 g	5 麦	文	蒸しひきわり大豆 たけのこ	30 g 20 g	4	豆	水	にんじん	30 g 15 g	3	3	木	焼きふ ●糸こんにゃく	1 g 20 g	5 麦 5
7	●豆腐(奈良県産) ●たまねぎ	15 g 30 g	1 豆 4	<i>X</i>	にんじん ●青ねぎ	20 g 6 g	3		小	塩	2 g 0.1 g	g		小)	白菜 ●たまねぎ	50 g 50 g	4 4
	にんじん ●青ねぎ	10 g 8 g	3		土しょうが ●にんにく	0.5 g 0.5 g		:		こしょう なすのペンネアラビアータ	0.05 g	g	 		●青ねぎ ●まいたけ	6 g 10 g	3 4
	だしパック 本みりん	3 g 2.5 g	魚青		● ぶなしめじ 中華スープ	10 g	4	豆鶏豚		●なす ペンネ	15 g 12 g		麦		本みりん 清酒	1.5 g 1.5 g	
	本みりん うすくちしょうゆ 塩	5 g 0.2 g	麦 豆		赤みそ	2 g 2 g 3 g	1	豆瓣豚豆豆豆豆		Kひき肉 にんじん	12 g 12 g 10 g	g]	豚		付担 砂糖 こいくちしょうゆ	2 g 6 g	5 _{丰 =}
	こんにゃくのうま煮			-	トウバンジャン	0.2 g		77.		パセリ	0.5 g	3	<u> </u>		大和まなとツナの和え物		麦豆
	●つきこんにゃく 牛肉	20 g 15 g	5 1 牛		清酒 砂糖	1 g	5	;		●にんにく オリーブ油	0.2 g 0.5 g	g 6	5		●大和まな にんじん	35 g 5 g	3
	れんこん にんじん	15 g 5 g	4 3		こいくちしょうゆ 塩	1.2 g 0.1 g	:	麦 豆		トマトケチャップトマト	10 g 10 g		3		ツナ 砂糖	12 g 1 g	5
	土しょうが 本みりん	0.5 g 1.2 g	4		こしょう ●米粉	0.03 g 1 g		,		塩 こしょう	0.1 g 0.02 g				こいくちしょうゆ	1.2 g	麦豆
	砂糖	0.8 g 2 g	5		ロメインレタスの中華和え ●ロメインレタス	30 g				コンソメ 砂糖	0.2 g	g	5				
	7月1日 こいくちしょうゆ だしパック	2.2 g 1 g	麦豆		ほうれん草 ●きゅうり	10 g	3			ウスターソース トウバンジャン	0.1 g	g					
	奈良のブルーベリーゼリー		MH F	-	ホールコーン	5 g	4			177 4 7 7	0.18	·					
	●奈良のブルーベリーゼリー	1 2	5		ごま油 砂糖 	0.5 g 1.5 g	5]		l							
					こいくちしょうゆ 穀物酢	2 g 2 g		麦 豆		l							
										l							
										l							
	エネルギー	803	kcal		エネルギー	802	2	kcal		エネルギー	789	9	kcal		エネルギー	798	kcal
	たんぱく質	30.3	g		たんぱく質	30.	9	g	1	たんぱく質	30.	4	g		たんぱく質	33.3	g

日	材料名	分量 6	群アレルゲン	月	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群 アレルゲン
	減量ごはん ●精白米	80 g	5		ごはん ●精白米	100 s	, 5			ごはん ●精白米	100 g	, 5			米粉パン ●米粉パン	15	5 乳 麦
	<u> </u>				牛乳	100 8	3 0		1	牛乳		1			<u> </u>	1	3 孔 久
	4乳 なすのメンチカツ	1本	2 乳		生乳 焼き餃子	1 本	2	乳		+乳 鶏肉のおろしかけ	1 本	2	乳		牛乳 ハン バーグのデミグラスソー ク	1本 なけ	2 乳
	●なすのメンチカツ	1 =	1 麦豆豚	Ř	焼き餃子	3 3	1	麦豆鶏豚		鶏肉(澱粉付き)	1 =	. 1	鶏		ハンハーラのチミテラスラー <i> </i> ハンバーグ) 1こ	1 麦豆豚
1	こめ油(揚げ用)	5 g	6	2	八宝菜	0.5	1	n z:	2	こめ油(揚げ用)	6 g		5	2	デミグラスソース	10 g	6 麦鶏
7	カレーうどん ●吉野葛入りうどん	50 g	5 麦	0	●豚肉ちくわ	35 g 15 g	-	豚	1	大根おろし 本みりん	20 g 1 g	1	:	2	トマトケチャップ りんごピューレ	4 g 4 g	4 0
ΙÉ	●豚肉	30 g	1 豚	Ī	●たまねぎ	40 8	g 4		İ	清酒	2 g	g		日	ウスターソース	1 g	
	清酒 ●たまねぎ	1 g 30 g	4	_	白菜 チンゲンサイ	35 g 35 g			_	砂糖 こいくちしょうゆ	1 g 2 g		麦豆		ぶどう酒 砂糖	0.8 g 0.6 g	5
	1-1 101	12 g	3		たけのこ	20 8	-			豆腐とわかめのすまし汁	2 g		及 立	-\-\-	豆乳グリームスープ	0.0 g	
金	→ 13 4 m C	6 g	3	月	にんじん	15 8	3		火	豆腐	30 g	_	豆	水	ベーコン	13 g	1 豚
\sim	カレールウ(甘口) カレールウ(辛口)	8 g 4 g	6 麦豆 6 麦豆り		●青ねぎ 土しょうが	6 g 1 g	g 3		\sim	わかめ 焼きふ	1 g 1 g		麦)	じゃがいも ●たまねぎ	30 g 20 g	4
	うすくちしょうゆ	3 g	麦 豆		きくらげ	1.2 §	3 4	:		●たまねぎ	30 g	-			にんじん	20 g	3
	本みりんカレー粉	3 g 0.12 g			一 干ししいたけ でんぷん	2.5 g	g 4 g 5			にんじん ●青ねぎ	10 g 6 g	-			ブロッコリー 豆乳	15 g 40 g	3 1 豆
	だしパック	2 g	魚青		中華スープ	2 8	3	豆鶏豚		えのきたけ	10 g	g 4			コンソメ	2.5 g	
	小松菜のおかか和え ●小松菜	40 g	3		うすくちしょうゆ オイスターソース	2.5 8	5	麦 豆 麦 豆		土しょうが 本みりん	0.3 g 2 g	-	ŀ		塩 こしょう	0.1 g 0.03 g	
	●味付けしめじ	8 g	4 麦豆		春南サラダ		?	久 立	1	清酒	1 g	g			いんげんとコーンのサラダ		
	にんじん 糸かつお	5 g 1 g	3		はるさめ ●きゅうり	6 g 20 g				うすくちしょうゆ だしパック	3 g 3 g		麦豆 鯖		さやいんげん キャベツ	30 g 20 g	3
	砂糖	1 g 1 g	5		し さゆうり にんじん	5 g	-			だし昆布	э g 1 g	g	思円		ホールコーン	20 g 5 g	4
	うすくちしょうゆ はちみつ大豆	1.2 g	麦豆		ホールコーン	5 8	-			五目炒め	00	Ι	华		コーンクリーミードレッシング	6 g	6
	●はちみつ大豆	1 こ	1豆		● 砂糖 こいくちしょうゆ	2 g 2 g		麦 豆		牛肉 ごぼう	20 g 20 g	,					
					穀物酢	2 ફ	g			れんこん	10 g	_					
										にんじん ●つきこんにゃく	5 g 5 g						
										本みりん	0.6 g	1					
										清酒 砂糖	1 g 1 g						
										こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆				
										ぶどうゼリー ぶどうゼリー	1 5	5					
	- ± 11 ±"	700		_		70	5	kcal	1	エネルギー	793	3	kcal	1	エネルギー	002	lead
	エネルギー	793	kcal	4	エネルギー	79		KCai	1				KGai			803	
日	たんぱく質 材料名	30.5	kcal g 群 アレルゲン	/ 日	たんぱく質材料名	29.	7	g アレルゲン	日	たんぱく質	30.3	3	g アレルゲン		たんぱく質 材料名	35.2	
日	たんぱく質 材料名 麦ごはん	30.5 分量 6	g	/ 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん	29 . 分量	7 6群	g	日	たんぱく質 材料名 ごはん	30.3 分量	3 6群	g アレルゲン		たんぱく質 材料名 ガーリックライス	35.2 分量	g
日	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦	30.5	g	/ 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素	29 . 分量	7 6群	g	日	たんぱく質 材料名	30.3 分量 100 g	3 6群 ₅ 5	g アレルゲン		たんぱく質 材料名	35.2	g
日	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳	30.5 分量 6 90 g 10 g	g 群 アレルゲン 5 5	/ 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳	29. 分量 100 g 2 g	7 6群 g 5 g 2	g	日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳	30.3 分量	3 6群 ₅ 5	g アレルゲン		たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g	g
	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精力米 特別 牛乳	30.5 分量 6 90 g	g	- 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳	29 . 分量	7 6群 g 5 g 2	g		たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳	30.3 分量 100 g	3 6群 5 2	g アレルゲン		たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく	35.2 分量 100 g 1.5 g	g 6群 アレルゲン 5 4
2	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳 ニーヤチャンブルー	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本	g 群 アレルゲン 5 5	· 日 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじプライ あじフライ	29. 分量 100 g 2 g 1 本	7 6群 3 3 2 2 1	g	2	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 キ乳 トンカツ こめ油(揚げ用)	30.3 分量 100 g 1本 1こ 5 g	3 6群 5 2 1 4 6 8 6	g アレルゲン 乳 麦豚	2	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆
2 3	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳 キューヤテャンブルー ゴーヤ 塩	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本	g 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3	2 4	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 キ乳 あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用)	29. 分量 100 g 2 g	7 6群 3 3 2 2 1	g アレルゲン 乳	2 7	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 キ乳 トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ	30.3 分量 100 g 1本 1こ 5 g 3 g	3 6群 5 2 2 4 4 6 7 8 8 8 8 8 8 1	g アレルゲン	2 8	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆
2	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳 牛乳 コーヤチャンブルー ゴーヤ 塩 ベーコン 厚揚げ	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g	まます。 また	2 4 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 牛乳 あじフライ こめ油(揚げ用) 関 団子汁 鶏団子	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 本 30 g	7 6群 5 2 2 1 1 6 1 6 1 6	g アレルゲン 乳 麦豆 麦豆鶏		たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒	30.3 分量 100 g 1本 1 本 1 こ 5 g 3 g 1.2 g	3 6群 5 2 1 1 1 1 6 8 8 8 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	g アレルゲン 乳 麦豚	2 8	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 牛乳 ●豚肉	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本	8 6群 アレルゲン 5 4 豆
2 3 日	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳 コーヤチャンブルー ゴーヤ 塩 ベーコン 厚揚げ 炒りたまご	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g	g 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3	2 4 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 ・キ乳 あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 肉団子汁 鶏団子 豆腐	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 本 30 g 30 g	7 6群 5 2 2 1 1 1 6 3 1 1 3	g アレルゲン 乳 麦豆	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 ケモカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん	30.3 分量 100 g 1本 1 こ 5 g 3 g 1.2 g	3 6群 5 2 1 1 1 1 6 8 8 8 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	g アレルゲン 乳 麦豚	2 8 日	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 年乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本	g 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚
2 3	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精力・ 特表 牛乳 ・キ乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30.5 分量 6 90 g 10 g 1本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3 I 1 豆 1 豆 4 1	2 4 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 関団子汁 鶏団子 豆腐 ごぼう 白菜	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 5 g 30 g 12 g 10 g	7 6群 5 2 2 1 6 7 6 8 1 8 4 4 4 4 8	g アレルゲン 乳 麦豆 麦豆鶏	2 7	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 30 g	3 6群 5 2 2 1 1 1 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	度 アレルゲン 乳 麦 豚 豆	2 8 日	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 豚肉のステーキソース炒め ●豚肉 ●下まねぎ ステーキソース	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
2 3 日	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精支 牛乳 エーヤチャンブルー ゴーヤ 塩 ベーコン 厚揚げ 炒りたまご ●たまねぎ 糸かつお こいくちしょうゆ	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g	まます。 また	2 4 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 肉団子汁 鶏団子 豆腐 ごぼう 白菜 にんじん	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 云 5 g 30 g 30 g 12 g 10 g	7 6群 5 5 2 2 1 1 1 6 4 4 4 4 3 8 3	g アレルゲン 乳 麦豆 麦豆鶏	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ	30.3 分量 100 g 1 本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g	3 6群 5 2 2 1 1 6 8 6 8 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	ま アレルゲン 乳 麦 豚 豆	2 8 日	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 豚肉のステーキソース炒め ● 下まねぎ ステーキソース 鶏肉	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g	g 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚
2 3 日 (木)	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳 コーヤチャンブルー ゴーヤ 塩 ベーコン 厚揚げ 炒りたまご ●たまねぎ 糸かつお こいくちしょうゆ 砂糖 清酒	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 1 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3 I 1 豆 1 豆 4 1	2 4 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 肉団子汁 鶏団子 豆腐 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 5 g 30 g 12 g 10 g	7 6群 5 2 2 1 1 6 3 1 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	g アレルゲン 乳 麦豆 麦豆鶏	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 キネカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g	3 6群 5 6 2 - 1 6 6 6 6 1 5 5 5 5 5 2 4 4 4	度 アレルゲン 乳 麦 豚 豆	2 8 日	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 年乳 豚肉のステーキソース炒め ●豚肉 ●たまねぎ ステーキソース 3シソメスープ 鶏肉 じゃがいも ●たまねぎ	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
2 3 日 (木) 食	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精白米 特表 牛乳 エーヤチャンブルー ゴーヤ 塩 ベーコン 厚揚げ 炒りたまご ●たまねぎ 糸かつお こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 こしょう	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3 I 1 豆 1 豆 4 1	2 4 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 肉団子汁 鶏団子 豆腐 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 云 5 g 30 g 10 g 10 g 6 g 6 g	7 6群 5 5 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1	g アレルゲン 乳 麦豆 麦豆鶏	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 2 g 2 g	3 6 2 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5	度 アレルゲン 乳 麦 豚 豆	2 8 日	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 ド 下 下 下 下 下 下 下 大 大 大 大 大 大	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g 15 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
2 3 日 (木) 食育	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精育白米 精子 牛乳 キ乳 コーヤチャンブルー ゴーヤ 塩。 ベーコン 厚揚げ 炒りたまご ●たまねぎ 糸かつお こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 こしょう イナムドゥチ	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 1 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3 I 1 豆 1 豆 4 1	2 4 日	たんぱく質 材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 肉団子汁 鶏団子 豆腐 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 元 5 g 30 g 30 g 12 g 10 g 6 g 6 g	7 6群 5 5 2 2 1 6 6 8 8 8 8 1 1 4 4 3 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	g アレルゲン 乳 麦豆 麦豆鶏	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 キネカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g	3 6 #	度 アレルゲン 乳 麦 豚 豆	2 8 日	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 年乳 豚肉のステーキソース炒め ●豚肉 ●たまねぎ ステーキソース 3シソメスープ 鶏肉 じゃがいも ●たまねぎ	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
23日(木)食育の	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精力と 特表 牛乳 ・キ乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 0.03 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3 I 1 原豆 1 財 5 基 5 基	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白光 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 関サ子 鶏団席 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 5 g 30 g 10 g 10 g 6 g 6 g 1 g 2 g 3 g 3 g 3 g 3 g 3 g 1	7 6群 5 2 2 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	g アレルゲン 乳 麦豆 麦豆鶏	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 20 g 10 g 4 g	3 6群 5 2 2 2 1 6 6 7 1 5 5 5 5 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	度 アレルゲン 乳 麦 豚 豆	2 8 日	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 牛乳 牛乳 ・ 下裏 ・ 大きねぎ ステーキソース 鶏肉 じゃがいも ・ たまねぎ にんじん パセリ ぶどう酒 コンソメ	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 40 g 30 g 15 g 2 g 2 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
23日(木)食育の日	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳 コーヤチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ボーコン 厚揚げ 炒りたまご ●たまねぎ 糸かつちしょうゆ 砂糖 清酒 こしょう ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 0.03 g 20 g 15 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3 I 1 原豆 1 財 5 基 5 基	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめこはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 キ乳 あじフライ あじフライ あじフライ の強 (揚げ用) 関団子 豆腐 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ 塩 だしパック	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 二 5 g 30 g 10 g 6 g 6 g 1 g 2 g	7 6群 5 2 2 1 6 6 7 8 8 8 8 1 1 4 4 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また また </td <td>2 7 日</td> <td>たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩</td> <td>30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 0.5 g 30 g 0.5 g 30 g 0.6 g 6 g</td> <td>3 6群 4 5 2 2 - 1666 6 1 5 5 5 2 4 4 4 3 3 3 5 5</td> <td>第 支 型 型 型 型 基 型</td> <td>28日(火)</td> <td>たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 ・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td> <td>35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 40 g 30 g 15 g 2 g 2 g</td> <td>8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り</td>	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 0.5 g 30 g 0.5 g 30 g 0.6 g 6 g	3 6群 4 5 2 2 - 1666 6 1 5 5 5 2 4 4 4 3 3 3 5 5	第 支 型 型 型 型 基 型	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 ・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 40 g 30 g 15 g 2 g 2 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
23日(木)食育の日の	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精夫 年乳 牛乳 キ乳 ゴーヤチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ボーコン 厚揚げ 炒りたまなぎ 糸かつお こいくちしょうゆ 砂清酒 こしょう チンドチ ●板 反しんにやく かまぼこ にんじん ●青ねぎ	30.5 分量 6 90 g 10 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 0.03 g 1 g 0.03 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 3 I 1 原豆 1 財 5 基 5 基	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめこはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 キ乳 あじフライ あじフライ あじフライ のは、揚げ用) 関団子 ・ 豆腐 ごぼう ・ 白菜 にんじん えのきたけ ・ ニラ ・ 土しょうが 本みりん ・ 清酒 ・ うすくちしょうゆ 塩 にパック ・ エーベック ・ エーベック ・ エース・アンのこま和え	29. 分量 100 g 2 g 1 本 1 乙 5 g 30 g 12 g 10 g 6 g 6 g 1 g 0.2 g 3 g 3 g 3 g 1	7 6群 5 2 2 1 1 6 8 8 1 1 1 4 4 4 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また また </td <td>2 7 日</td> <td>たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みぞカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂精酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩 だしパック だし見布</td> <td>30.3 分量 100 g 1 本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 10 g 6 g 4 g 0.3 g</td> <td>3 6 群</td> <td>第 フレルゲン 表 原 豆 麦 豆 麦</td> <td>28日(火)</td> <td>たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 豚肉のステーキソース炒め ● 豚肉 ● たまねぎ ステーキソース 鶏肉 じゃがいも ● たまねぎ にんじん パセリ ぶどう酒 コンソメ 塩 こしょう がばちゃサラダ</td> <td>35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g 15 g 1 g 2 g 2 g 0.1 g 0.04 g</td> <td>8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り</td>	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みぞカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂精酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩 だしパック だし見布	30.3 分量 100 g 1 本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 10 g 6 g 4 g 0.3 g	3 6 群	第 フレルゲン 表 原 豆 麦 豆 麦	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 豚肉のステーキソース炒め ● 豚肉 ● たまねぎ ステーキソース 鶏肉 じゃがいも ● たまねぎ にんじん パセリ ぶどう酒 コンソメ 塩 こしょう がばちゃサラダ	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g 15 g 1 g 2 g 2 g 0.1 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
23日(木)食育の日	たんぱく質材料名 麦ごはん ●精夫 年乳 牛乳 ・ボデャンブルー ・ボーマ・デャンブルー ・ボーマ・ディンブルー ・ボーコン ・ 「連携が、たまれぎ、糸かつお。こいぐちしょうゆ・砂糖・清酒。こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 s 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 1 ng 0.03 g 2 g 6 g 6 g 6 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 1 取 2 乳 1 取 5 更 1 下 1 5 1 3 3 3 4 4	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白はた ・ おかめごはんの素 ・ 中乳 ・ 中乳 ・ 大田 を では、 一 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 乙 30 g 30 g 10 g 6 g 6 g 6 g 0.2 g 3 g 0.2 g 3 g 0.4 g 0	7 6群 5 5 2 1 1 6 6 8 1 1 8 8 8 1 1 8 8 8 8 8 8 8 8	また また </td <td>2 7 日</td> <td>たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みを 砂精 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩 だしパック だし見布 牛肉とごぼうの秒め物</td> <td>30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 10 g 6 g 4 g 0.3 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1</td> <td>3 6群 5 5 6 6 1 6 6 1 5 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8</td> <td>第 プレルゲン 乳 麦 豆 豆麦</td> <td>28日(火)</td> <td>たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td> <td>35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g 15 g 1 g 2 g 2 g 0.1 g 40 g 40 g</td> <td>8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り</td>	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みを 砂精 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚げ 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩 だしパック だし見布 牛肉とごぼうの秒め物	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 10 g 6 g 4 g 0.3 g 1	3 6群 5 5 6 6 1 6 6 1 5 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	第 プレルゲン 乳 麦 豆 豆麦	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 1 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g 15 g 1 g 2 g 2 g 0.1 g 40 g 40 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
23日(木)食育の日の献	たんぱく質 材料名 麦ごはん ●精夫 特表 牛乳 キャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ボ場が「炒りたまねぎ 糸かてもしょうゆ 砂糖 清酒 こしようゆ 砂糖 清酒 こしようが ・かまぼこ にんじん ・かまばこ にんじん ・かまがしたまかまでした。 ・かまがた。 ・かまがした。 ・かまがした。 ・かまがした。 ・かまがした。 ・かまがした。 ・かまがした。 ・かまがした。 ・かまがした。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 0.03 g 20 g 15 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 0.1 g	James Break 5 5 5 5 2 乳 3 1 1 豆 5 2 1 豆 1 麦 1 3 3 4 1 豆	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白光 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ の対け(揚げ用) 関切子汁 鶏団席 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ 塩 だしパック モヤベック こま和え キャベック こまんじん すりごま	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 本 1 5 g 30 g 30 g 10 g 6 g 10 g 6 g 10 g 6 g 1 g 2 g 3 g 0.2 g 3 g 40 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1	7 6 8 5 5 2 2 1 6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また また 表豆 麦豆 麦 動	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 ・ キ乳 ・ ス・イカツ ・ トンカツ ・ こめ油 (揚げ用) ・ 赤みそ ・ 砂糖 ・ 清酒 ・ 本みりん 「関揚げのすまし汁 ・ 厚揚げ ・ 焼きふ ・ わかかめ ・ たまねぎ ・ だいこん ・ にんじん ・ 青ねぎ うすくちしょうゆ 塩 ・ だしパック ・ だし昆布 ・ 大きにはずっのがめ物 ・ 生肉とごぼうのがめ物 ・ 生肉 ・ ごぼう	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 2 0 g 10 g 4 g 0.3 g 4 g 0.3 g 2 g 2 g 2 g 3 g 2 g 3 g 3 g 2 g 3 g 3 g 2 g 3 g 3 g 4 g 6 g 4 g 6 g 6 g 6 g 6 g 7 g 7 g 8 g 8 g 8 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9	3 6 6 7 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	第 支 型 型 型 型 基 型	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 牛乳 牛乳 ・ 大きねぎ ステーキソースが ・ 下まねぎ ステーキソース 鶏肉 じゃがいも ・ たまじん パセリ ぶどう酒 コンソメ 塩 こしよう がばずちゃ ・ きゅうり にんじん	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g 15 g 2 g 0.1 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
23日(木)食育の日の献立(沖	たんぱく質材料名 麦ごはん ●精表 牛乳 キ乳 ・マチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ゴーマチャンブルー ボーコン 厚揚げ 炒りたまねぎ 糸かつちしょうゆ 砂糖 清ししようけ 形肉 ●板にしたする しいたじん しいたばん しいたじん しいたがにした 自みそ なしいシク にんがとしいがり	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 1 g 0.03 g 2 g 1 g 1 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 1 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 乳 1 取 2 乳 1 取 5 更 1 下 1 5 1 3 3 3 4 4	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白光 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 関団子汁 鶏団席 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ 塩 だしパック キャベッのごま和え キャルじん すりごま ごま	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 本 1 5 g 30 g 30 g 10 g 10 g 6 g 6 g 1 g 2 g 3 g 0.2 g 3 g 40 g 5 g 6 g 1 g 0.5 g	7 6 8 8 5 2 2 1 6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	第 プレルゲン 乳 麦豆 麦豆 夢豆	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚が 焼きふ わかめ ●たまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩 だしパック たし昆でいった にんだしまった にんじん 年肉とごぼうの炒め物 牛肉 にぼう つきこんにゃく	30.3 分量 100 g 1 本 1 云 5 g 3 g 1.2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 20 g 10 g 4 g 0.3 g 20 g 11 g 0.3 g 20 g 10 g 10 g	3 6 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5	第 プレルゲン 乳 麦 豆 豆麦	28日(火)	たんぱく質材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 牛乳 牛乳 ・ 大きねぎ ステーキソースが ● 下まねぎ ステーキソース 鶏肉 じゃがいも ● たまねぎ にんじん パセリ ぶどう ボビリ ぶどう がほちゃり ラダ かぼちゃり ・ きゅうり にんじん こしょう	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 40 g 30 g 15 g 2 g 0.1 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 8 4 麦 夏 り 1 5 4 3 3 3 3
23日(木)食育の日の献立(沖縄	たんぱく質材料名 麦ごはん ●精夫 牛乳 キ乳 ・キ乳 ・ボーヤ・ナンブルー ・ボーヤ・ナックルー ・ボーヤ・ナックにんじんしりしらにんじん	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 0.03 g 15 g 15 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 13 g 0.1 g	James Break 5 5 5 5 2 乳 3 1 1 豆 5 2 1 豆 1 麦 1 3 3 4 1 豆	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白光 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ の対け(揚げ用) 関切子汁 鶏団席 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ 塩 だしパック モヤベック こま和え キャベック こまんじん すりごま	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 本 1 5 g 30 g 30 g 10 g 6 g 10 g 6 g 10 g 6 g 1 g 2 g 3 g 0.2 g 3 g 40 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1	7 6 8 5 2 2 1 6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また また 表豆 麦豆 麦 動	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳・ みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚ががかまし汁 厚焼かかたまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩だしパック だし見にいっク だし見にいっク だしします。 ・ 本内 にんじん ・ 本みりん	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 2 0 g 10 g 4 g 0.3 g 4 g 0.3 g 2 g 2 g 2 g 3 g 2 g 3 g 3 g 2 g 3 g 3 g 2 g 3 g 3 g 4 g 6 g 4 g 6 g 6 g 6 g 6 g 7 g 7 g 8 g 8 g 8 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9 g 9	3 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1	第 プレルゲン 乳 麦 豆 豆麦	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 牛乳 牛乳 ・ 大きねぎ ステーキソースが ・ 下まねぎ ステーキソース 鶏肉 じゃがいも ・ たまじん パセリ ぶどう酒 コンソメ 塩 こしよう がばずちゃ ・ きゅうり にんじん	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 8 g 20 g 40 g 30 g 15 g 2 g 0.1 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 1 豚 4 麦豆り
23日(木)食育の日の献立(沖	たんぱく質材料名 麦ごはん ●精表 牛乳 キ乳 ・ボデャンプルー ゴーヤデャンプルー ゴーマデャンプルー ゴーマディンプルー ゴーマディンプルー ボーコン 厚揚げ 炒りたまねぎ 糸かつちしょうゆ 砂糖清ししょうゆ 砂糖清直しよう ・バカドゥチ ・豚肉 ・「しんじんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんし	30.5 分量 6 90 g 10 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 1 g 0.03 g 15 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 13 g 9 g 15 g 16 g 17 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18	James Break 5 5 5 5 2 乳 3 1 1 豆 5 2 1 豆 1 麦 1 3 3 4 1 豆	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 関団子汁 鶏団腐ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすすくちしょうゆ 塩 だしパック キャベッのごま和え キャベッのごまれ こりいこ。	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 本 1 5 g 30 g 30 g 10 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6	7 6 8 5 2 2 1 6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また ま	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 10 g 6 g 4 g 0.3 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10	3 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	第 プレルゲン 乳 麦 豆 豆麦	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 ・ 大のステーキソース炒め ●たまねぎ ステーキソース 鶏肉 じゃがいも ●たまねぎ にんじん パセリ ぶどう酒 コンソメ 塩 こしょう マョネース'タイプ*調味料	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 40 g 30 g 15 g 2 g 0.1 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 8 4 麦 夏 り 1 5 4 3 3 3 3
23日(木)食育の日の献立(沖縄県の	たんぱく質材料名 麦ごはん ●精表 特別 ・ 中乳	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 0.03 g 15 g 15 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 13 g 0.1 g	J 群 アレルゲン 5 5 2 3 1 1 2 3 1 1 3 3 4 1 3 3 4 1 3 3 4 1 5 3 1 3 3 1 5 3 6 4 7 4 8 4 9 4 1 5 1 5 1 6 1 6 1 7 2 7 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 8<	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 関団子汁 鶏団腐ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすすくちしょうゆ 塩 だしパック キャベッのごま和え キャベッのごまれ こりいこ。	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 本 1 5 g 30 g 30 g 10 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6	7 6 8 5 2 2 1 6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また ま	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳・ みそカツ トンカツ こめ油(揚げ用) 赤みそ 砂糖 本みりん 厚揚げのすまし汁 厚揚ががかまし汁 厚焼かかたまねぎ だいこん にんじん ●青ねぎ うすくちしょうゆ 塩だしパック だし見にいっク だし見にいっク だしします。 ・ 本内 にんじん ・ 本みりん	30.3 分量 100 g 1 本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 20 g 10 g 6 g 6 g 4 g 0.3 g 20 g 10 g 6 g 6 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1	3 6 8 5 5 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	第二アレルゲン 乳 麦 豆 豆麦 麦 鯖 牛	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 (本)	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 40 g 30 g 15 g 2 g 0.1 g 0.04 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 8 4 麦 夏 り 1 5 4 3 3 3 3
23日(木)食育の日の献立(沖縄県の料	たんぱく質材料名 麦ごはん ●精表 特男 ・	30.5 分量 6 90 g 10 g 1 本 12 g 0.1 g 10 g 25 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 0.03 g 20 g 15 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 13 g 15 g 15 g 16 g 17 g 18 g	James Branch 群 アレルゲン 5 5 2 3 1 1 5 1 5 1 5 1 1 3 3	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 関団子汁 鶏団腐ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすすくちしょうゆ 塩 だしパック キャベッのごま和え キャベッのごまれ こりいこ。	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 本 1 5 g 30 g 30 g 10 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6	7 6 8 5 2 2 1 6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また ま	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 みそカツ トンカカツ こめみ時 清本みりん 厚揚げのすまし汁 厚焼きかかめ ●たいこん ・青れるといったとした でにんじん ・うすくちしょうゆ 塩だしようゆ 生ぼう ・のんじん 本消酒 ・のんじん ・のとこと ・のと ・のとこと ・のと ・のとこと ・のと ・のと ・のと ・のと ・のと ・のと ・のと ・のと ・のと ・の	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 20 g 10 g 6 g 4 g 0.3 g 20 g 10 g 11 g 11 g 12 g 13 g 14 g 15 g 16 g 17 g 18 g 18 g 19	3 6 群	R アレルゲン 乳 麦 豆 豆麦 麦 鯖 牛 麦豆	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 (本)	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 40 g 30 g 15 g 2 g 0.1 g 0.04 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 8 4 麦 夏 り 1 5 4 3 3 3 3
23日(木)食育の日の献立(沖縄県の	たんぱく質材料名 麦ごはん ●精表 特男 ・	30.5 分量 6 90 g 10 g 10 g 10 g 25 g 25 g 30 g 0.5 g 2 g 1 g 1 g 0.03 g 2 5 g 2 5 g 3 0 g 0.5 g 2 g 1	J 群 アレルゲン 5 5 2 3 1 1 2 3 1 1 3 3 4 1 3 3 4 1 3 3 4 1 5 3 1 3 3 1 5 3 6 4 7 4 8 4 9 4 1 5 1 5 1 6 1 6 1 7 2 7 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 8<	2 4 日	たんぱく質材料名 わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 牛乳 あじフライ あじフライ あじフライ あじフライ こめ油(揚げ用) 関団子汁 鶏団腐ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすすくちしょうゆ 塩 だしパック キャベッのごま和え キャベッのごまれ こりいこ。	29. 分量 100 g 2 g 2 g 1 本 1 本 1 5 g 30 g 30 g 10 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 10 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6	7 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	また ま	2 7 日	たんぱく質 材料名 ごはん ●精白米 牛乳 ・ サー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30.3 分量 100 g 1本 1 二 5 g 3 g 1.2 g 2 g 2 g 30 g 1 g 0.5 g 30 g 6 g 4 g 0.3 g 1 g 0.3 g 1 g 0.3 g 1	3 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1	第二アレルゲン 乳 麦 豆 豆麦 麦 鯖 牛	28日(火)	たんぱく質 材料名 ガーリックライス ●精白米 ●にんにく ガーリックパウダー コンソメ 塩 年乳 牛乳 (本)	35.2 分量 100 g 1.5 g 0.3 g 0.5 g 1 本 80 g 30 g 40 g 30 g 15 g 2 g 0.1 g 0.04 g 0.04 g	8 6群 アレルゲン 5 4 豆 2 乳 服 表 類 1 5 4 3 3 3 3 5 6 豆

☆献立は都合により変更になることがあります。

●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。 ※奈良県産とは、奈良県内で栽培されたものまたは、 奈良県内で製造加工されたものです。

<u>「アレルゲン」項目</u>

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示2 | 品目をすべて 記載しています。(下図参照)

特	定義務表示(品目	及び推奨表示2	ヨの略字表記		
QQ.	ØD	150	いくら	豚	豚肉	
乳	乳	オレ	オレンジ	עיק	まつたけ	
麦	小麦	カシ	カシューナッツ	桃	もも	
蒿	そば	牛	牛肉	芋	やまいも	
ピ	落花生	<	くるみ	S	りんご	
IŁ	えび	鮭	さけ	ì	ごま	
鱼面	かに	鯖	さば	Į,	ゼラチン	
魚包	あわび	豆	大豆	<i>I</i> *	バナナ	
1カ	いか	鶏	鶏肉	#	キウイフルーツ	
7-	アーモンド					

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲンについて記載しております。 また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の 原材料・アレルゲンの分かる資料を公開しています。

(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)



広陵町イメージキャラクター

かぐやちゃん

広陵町

教育委員会HP



回殘傷

香芝市 教育委員会HP



香芝市イメージキャラクター カッシー

6月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB _I	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
801	31.8	24.7	403	125	4.4	276	0.80	0.60	33	6.8

6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉•魚•卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆•豆製品	小角•海藻	林英巴邦米	里坳	いキ・砂糖	/88